



# CECSI

## CAPSULAS

### CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 85  
05-06-2013

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR

#### Como hacer que el ADD funcione a mi favor

Hoy día es normal escuchar gente en la calle diciendo que tienen "ADD o que son bipolares". Y tal vez es cierto lo que dice el refrán "De poetas y locos, todos tenemos un poco". Pero aún cuando muchos digan que tienen algo de ADD, solo algunos se ven afectados constantemente en sus quehaceres diarios, trabajos, familias y parejas por la inatención, desorganización, baja autoestima, impulsividad e indecisiones constantes causadas por la misma condición. Tener ADD no es todo negativo como muchos erróneamente creen. **Las personas con ADD también son:**

**Creativos, versátiles**, habilidosos para ser "multitasking", tienen buen sentido del humor, son **hábiles para soltar resentimientos**, talentosos para ser más abiertos a las ideas, dinámicos, espontáneos y motivados para enfocar en algo que les interesa ...

#### **Tips para lograr que el ADD funcione a tu favor:**

- Baja revoluciones (no quieras hacer todo a la vez)
- No pienses que tienes que estudiar todo el día. Piensa que vas a trabajar en bloques de tiempo. Pon el "timer" por 20 min. Cuando suene, toma receso y vuelve a estudiar a los 10 minutos.
- Haz un calendario semanal, el domingo por la noche. Tu semana será más llevadera y organizada.
- Trabaja con una persona que te ayude a organizarte (Puede ser un amigo, compañero/a, familiar que te asista en el papeleo, cuentas a pagar, estudiar, manejo del tiempo y otros asuntos de organización.
- Reduce los estresores visuales (Recoge tu habitación o apartamento, así bajas el sentimiento de caos y sube la motivación)
- Guarda lo que sea luego de quitártelo (camisa), ponértelo (zapatos), usarlo (comida, libros).
- Lee el correo y/o correo electrónicos tan pronto te llegue (no dejes que se acumule)
- La ley de uso (si no usas algo, sácalo y no acumules) Dáselo a alguien que le dé nueva vida.
- Organiza tus papeles (sabemos que los papeles se nos pueden ir de control rápidamente) en 5 folders: Leerlos, Archivarlos, Tomar acción, Dar, Indeciso (luego de un mes votar si no usas)
- Haz resaca en tu closet (vestirte en las mañanas será más fácil y llegarás temprano a clases o al trabajo)
- Encuentra un solo sitio para esas cosas que dejas por todos lados (todo se va a ver más recogido)
- Mantén artículos de importancia bajo tu tutela y busca un lugar específico para éstos (llaves, celular, gafas...)
- Al buscar trabajos enfoca en aquellos que te permiten variar de tareas, moverte, tener apoyo en la supervisión, que sean intelectualmente retantes, que emplees tu habilidad multitasking, que tengas expectativas claras de cómo se hacen las cosas e incluya la interacción con personas
- En el ambiente de trabajo-toma recesos y camina por unos minutos, camina un rato a la hora del "lunch". Cuando calendarices añade tiempo extra entre las reuniones y otros compromisos, durante reuniones, mantén tus manos ocupadas (ej. con un lápiz para depositar toda tu energía y poder enfocar, proyectos grandes o estudio para exámenes, rómpelos en bloques pequeños de tiempo, programa hacer papeleo bien temprano o bien tarde, si necesitas acordarte de algo envíate un mensaje de texto o de voz.
- En las relaciones, cuando tengas coraje- toma "time out" y retoma luego. Establécelo como regla oficial. Comprométete a tener reciprocidad. A veces se da mucho, pero lo contrario puede pasar, drenas al otro pidiendo demasiado. Establece un balance donde ambas partes ganen.

Ante una sospecha es importante buscar ayuda con un profesional para obtener el diagnóstico correcto y recibir un tratamiento apropiado. Para más información sobre el Trastorno por Déficit de Atención puedes acceder en línea el DSM IV TR y/o puedes hacer una cita en el Centro de Consejería y Psicología con la Dra. Sandra Santori, psicóloga que ofrece servicios psicológicos gratuitos a los estudiantes del Recinto de Ciencia Médicas.



Dra. Sandra Santori, Sicóloga Clínica  
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología  
Decanato de Estudiantes. 2do piso edificio Decanatos de Estudiantes y Farmacia  
(787) 758-5209 ext 5209/ 5210/ 5212